

1. Informačný hárok



International

Výskumníci sa desaťročia snažia porozumieť tomu, čo robí niektorých ľudí zdravších než ostatných. Väčšina ľudí zatiaľ študovala iba ochorenia a poruchy, a nevenovala si stránky, ako odolnosť človeka a jeho subjektívnu pohodu. V tejto štúdií by sme sa chceli pozrieť na to, čo funguje a nefunguje u rozličných ľudí z celého sveta. Chceme zachytiť celý obraz toho, čo znamená byť zdravý a najmä, sledovaním ľudí pochopiť, ako sa menia v priebehu času. Toto je prvá štúdia svojho druhu s cieľom hĺbkového skúmania subjektívnej pohody ľudí z celého sveta. Ak sa rozhodnete zúčastniť, pomôžete nám zodpovedať niektoré najpálčivejšie otázky, ktorým dnes čelí naša spoločnosť!

- Pre zapojenie sa do výskumu je potrebné mať najmenej 16 rokov a vyplniť ten istý dotazník každý tretí mesiac v priebehu jedného roka: Spolu päť krát.
- Vyplnenie dotazníka trvá zhruba 25 až 30 minút (čo spolu za jeden rok znamená asi 2 hodiny Vášho času) a je určený iba tým účastníkom, ktorí sa zaviazajú vyplniť tento dotazník päť krát.
- Po dokončení piateho dotazníka obdržíte e-mail so záverečnou správou o Vašich výsledkoch. Táto správa lepšie vysvetlí otázky, na ktoré sme sa pýtali, poskytne viac detailov o štúdií, a tiež Vám ukáže porovnanie vašich odpovedí s inými účastníkmi výskumu.
- Po skončení výskumu budú všetci respondenti, ktorí vyplnili dotazník päť krát, zapojení do losovania o jeden z desiatich kupónov od amazon.com v hodnote 100 amerických dolárov! Taktiež sa bude konať aj priebežné losovanie o jeden kupón od amazon.com v hodnote 100 amerických dolárov, po každom výskumnom kole. Zlosovanie bude prebiehať pod dozorom policajného úradníka Wellingtonskej centrálnej policajnej stanice na Novom Zélande, a výsledky budú zverejnené na webovej stránke wellbeingstudy.com.
- Výskum je dobrovoľný a môžete z neho odstúpiť v ktorejkoľvek fáze. Výsledky tohto výskumu budú zverejnené – ale iba vo forme, ktorá Vám zaručuje anonymitu, zachovávajúc prísne utajenie dát (nemusíte poskytnúť Vaše meno). Tento výskum bol schválený TOPNZ Etickou komisiou pre ľudský výskum, a kliknutím na tlačidlo „DALEJ“ súhlasíte s Vašou účasťou v ňom.

Tento výskumný projekt je vedený Aaronom Jardenom, ktorý je univerzitným pedagógom v oblasti psychológie a prezidentom Novozélandskej asociácie pozitívnej psychológie. Pre ďalšie informácie môžete kontaktovať Aarona alebo jedného z ďalších hlavných vedúcich výskumu:

Aaron Jarden - aaron.jarden@openpolytechnic.ac.nz

Dr. Alexander MacKenzie - alexander.mackenzie@canterbury.ac.nz

Dr. Todd Kashdan - tkashdan@gmu.edu

Associate Professor Paul Jose - paul.jose@vuw.ac.nz

Professor Ormond Simpson – o.p.simpson@open.ac.uk

Dr. Kennedy Mclachlan - kennedy.mclachlan@openpolytechnic.ac.nz

(tieto kontakty sú poskytnuté aj na konci dotazníka, a tiež na webovej stránke wellbeingstudy.com)

2. Email a výskumný kód

V záujme zistenia zmien vo Vašich odpovediach v priebehu času je NEVYHNUTNÉ, aby ste poslali všetkých päť nasledujúcich vyplnených dotazníkov z jedného a toho istého e-mailu (alebo nám oznámte zmenu e-mailu). Je to preto, aby sme mohli prepojiť Vaše údaje v čase – teda počas 12-tich mesiacov trvania Vašej účasti. Vašu e-mailovú adresu použijeme iba na upozornenie o ďalšom výskumnom kole.

Vpíšte prosím do textového okienka Váš e-mail:

Nasledujúca požiadavka je nepovinná. Značné množstvo ľudí mení svoju e-mailovú adresu v priebehu roka (z dôvodu odchodu z práce, vytvorenia nového e-mailu, aby sa vyhli nevyžiadanim správam, atď.). Ak máte, poskytnite prosím druhú e-mailovú adresu. Táto bude použitá len v prípade, že Vaša prvotná e-mailová adresa zlyhá.

Nepovinné: Vpíšte prosím do textového okienka Váš druhý e-mail:

Ak ste boli o zapojenie do výskumu niekým požiadaný/á, uveďte prosím 'Výskumný kód', alebo ak ste sa o tomto výskume dozvedeli inak, uveďte prosím ako. Výskumný kód môže byť napríklad meno Vašej organizácie, spoločnosti, alebo tímu. Ak ste sa o výskume doočuli cez propagáciu, ako napríklad e-mailový leták alebo reklama na web stránke, uveďte to.

Vyznačte prosím, ako ste sa doočuli o tomto výskume, alebo ak máte, tak poskytnite 'Výskumný kód'.

Koľko krát ste k dnešnému dňu vyplnili tento dotazník?

0 – Je to prvýkrát 1 – Už som raz vyplnil/a 2 – Už som vyplnil/a dvakrát 3 – Už som vyplnil/a trikrát 4 – Už som vyplnil/a štyrikrát Nie som si istý/á

Koľko krát?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Štyri poznámky predtým ako začnete:

- 1) Odpovedajte prosím čo najpravdivejšie a najpresnejšie.
- 2) Niektoré otázky a odpoveďové škály sa môžu zdať podobné; sú však jedinečné.
- 3) Všetky otázky vyžadujú vyplnenie odpovede v danom poradí (budete upozornení/á červeným textom ak nechtiac neodpoviete na otázku).
- 4) Každý odpoveďový hárok je v rozsahu 4 až 20 otázok – najčastejšie je to okolo 10 otázok.

3.

Uved'te prosím, ako silno súhlasíte alebo nesúhlasíte s každým z nasledujúcich tvrdení.

	Silno nesúhlasím	Skôr nesúhlasím	Slabo nesúhlasím	Neviem	Slabo súhlasím	Skôr súhlasím	Silno súhlasím
Mám rád/a väčšinu zo svojej osobnosti.	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀
Keď sa pozriem na príbeh svojho života, som rád/a, ako to zatiaľ dopadlo.	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀
Niektorí ľudia bezcieľne blúdžia životom, ale ja k nim nepatrím.	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀
Nároky každodenného života ma často stiahnu dolu.	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀
V mnohých ohľadoch sa zo svojich výkonov v živote cítim sklamaný/á.	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀
Udržiavať blízke vzájomné vzťahy je pre mňa ťažké a frustrujúce.	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀
Žijem život tu a teraz, a nerozmýšľam veľmi o budúcnosti.	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀
Vo všeobecnosti si myslím, že som zodpovedný/á za situáciu, v ktorej žijem.	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀
Som dobrý/á v zvládaní povinností každodenného života.	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀
Niekedy sa sám/a seba pýtam, či som vo svojom živote urobil/a všetko, čo som mal/a.	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀
Pre mňa je život neustálym procesom učenia sa, zmeny a rastu.	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀
Myslím, že je dôležité nadobúdať nové skúsenosti, ktoré stimulujú, čo si myslím o sebe a svete.	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀
Ľudia by ma opísali ako dávajúceho človeka, ochotného zdieľať svoj čas s inými.	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀
Dávno som sa vzdal/a skúšania o veľké zlepšenie alebo zmenu vo svojom živote.	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀
Zvyčajne bývam ovplyvnený/á ľuďmi so silnými názormi.	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀
Nezažil/a som veľa vreých a dôverných vzťahov s inými.	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀
Mám istotu vo svojich názoroch, dokonca aj vtedy, keď sú rozdielne od zmýšľania väčšiny ľudí.	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀
Hodnotím sa podľa toho, čo si ja myslím, že je dôležité, nie podľa toho, čo považujú za dôležité iní.	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀

4.

Tieto výroky sa týkajú buď Vašej minulosti, súčasnosti alebo budúcnosti. Použitím škály označte zodpovedajúci výraz vyjadrujúci Váš súhlas s každým výrokom.

	Silno nesúhlasím	Nesúhlasím	Slabo nesúhlasím	Ani súhlas ani nesúhlas	Slabo súhlasím	Súhlasím	Silno súhlasím
Ak by som mal/a svoj život prežiť odznova, nič by som nezmenil/a.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Som spokojný/á so svojim životom v minulosti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Môj život v minulosti bol pre mňa ideálny.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Moje životné podmienky boli v mojej minulosti vynikajúce.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
V minulosti som mal/a všetky dôležité veci, ktoré som potreboval/a.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
V mojom súčasnom živote by som nič nemenil/a.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Som spokojný/á so svojim súčasným životom.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Môj súčasný život je pre mňa ideálny.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Moje terajšie podmienky pre život sú vynikajúce.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
V súčasnosti mám všetky dôležité veci, ktoré potrebujem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Do budúcnosti nechcem vo svojom živote nič zmeniť.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
So svojim životom v budúcnosti budem spokojný/á	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Predpokladám, že môj život v budúcnosti bude pre mňa ideálny.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Moje životné podmienky budú v mojej budúcnosti vynikajúce.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
V budúcnosti budem mať všetky potrebné dôležité veci.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5.

Nasledujúce otázky sa pýtajú na Vaše silné stránky, to znamená na veci, ktoré ste schopný/á robiť dobre alebo najlepšie.

	Silno nesúhlasím	Nesúhlasím	Slabo nesúhlasím	Ani súhlas ani nesúhlas	Slabo súhlasím	Súhlasím	Silno súhlasím
Dobre poznám svoje silné stránky.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ostatní ľudia vidia moje silné stránky.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Viem, v ktorých veciach som dobrý/á.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Musím dlho premýšľať o tom, ktoré sú moje silné stránky.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Viem, kedy mi to ide najlepšie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vždy sa snažím použiť svoje silné stránky.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Čo chcem, dosiahnem pomocou svojich silných stránok.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Používanie svojich silných stránok mi príde prirodzené.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je pre mňa jednoduché používať svoje silné stránky vo veciach, ktoré robím.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Som schopný/á využiť svoje silné stránky mnohými rozličnými spôsobmi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ako často využívate svoje silné stránky? (vyjadrite v percentách)

	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
Ako často(v percentách)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6.

Prečítajte si prosím každé z nasledujúcich tvrdení a/alebo otázok, a potom vyberte na škále bod, pri ktorom cítite, že Vás najvhodnejšie opisuje.

O1

	1 - Nie veľmi šťastnú osobu	2	3	4	5	6	7 - Veľmi šťastnú osobu
Vo všeobecnosti sa považujem za:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

O2

	1 - Menej šťastného/ú	2	3	4	5	6	7 - Viac šťastného/ú
V porovnaní s väčšinou mojich rovesníkov/čiek sa považujem za:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

O3 - Do akej miery Vás táto charakteristika opisuje?

	1 - Vôbec	2	3	4	5	6	7 - Veľmi
Niektorí ľudia sú všeobecne veľmi šťastní. Tešia sa zo života bez ohľadu na to, čo sa deje, a snažia sa zo všetkého vyťažiť čo najviac.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

O4 - Do akej miery Vás táto charakteristika opisuje?

	1 - Veľmi	2	3	4	5	6	7 - Vôbec
Niektorí ľudia nie sú všeobecne veľmi šťastní. Aj keď nie sú smutní, nikdy nevyzerajú tak šťastne, ako by mohli byť.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Nižšie sú výroky, ktoré môže veľa ľudí považovať za žiaduce, ale my by sme chceli, aby ste odpovedali iba vzhľadom k tomu, ako výrok opisuje, AKO SKUTOČNE ŽIJETE SVOJ ŽIVOT.

	Vôbec nie ako ja	Trochu ako ja	Skôr ako ja	Prevažne ako ja	Veľmi ako ja
Bez ohľadu na to, čo robím, mi čas ubieha veľmi rýchlo.	ja	ja	ja	ja	ja
Môj život slúži vyššiemu zámeru.	ja	ja	ja	ja	ja
Život je príliš krátky na to, aby sme odkladali radovánky, ktoré nám môže ponúknuť.	ja	ja	ja	ja	ja
Vyhľadávam situácie, ktoré sú výzvou mojim schopnostiam a zručnostiam.	ja	ja	ja	ja	ja
Pri výbere toho, čo budem robiť, vždy zohľadňujem, či z toho bude mať úžitok iný človek.	ja	ja	ja	ja	ja
Pri práci a pri hre sa zvyčajne tak sústredím, že som vo vlastnom svete a neuvedomujem si seba samého/u.	ja	ja	ja	ja	ja
Vždy som veľmi zaujatý/á tým, čo robím.	ja	ja	ja	ja	ja
Urobím čokoľvek, aby som bol/a šťastný/á.	ja	ja	ja	ja	ja
Pri výbere toho, čo budem robiť, vždy zohľadňujem, či sa do toho môžem úplne ponoriť, zabudnúť na okolitý svet.	ja	ja	ja	ja	ja
Málokedy ma dianie okolo seba rozptyľuje.	ja	ja	ja	ja	ja
Mojou zodpovednosťou je robiť svet lepším miestom.	ja	ja	ja	ja	ja
Môj život má trvalý zmysel.	ja	ja	ja	ja	ja
Pri výbere toho, čo budem robiť, vždy zohľadňujem, či to bude príjemné.	ja	ja	ja	ja	ja
To, čo robím, je dôležité pre spoločnosť.	ja	ja	ja	ja	ja
Súhlasím s výrokom, že: „Život je krátky, treba si ho užívať plnými dúškami“.	ja	ja	ja	ja	ja
Milujem robiť veci, ktoré podnecujú moje zmysly.	ja	ja	ja	ja	ja
Strávil/a som veľa času rozmýšľaním o tom, čo znamená život a ako sa do tohto veľkého obrazu hodím ja.	ja	ja	ja	ja	ja
Dobrý život pre mňa znamená užívanie si.	ja	ja	ja	ja	ja

8.

Použitím škály prosím označte výraz, ktorý VÁS najlepšie opisuje.

	Rozhodne nepravdivé	Prevažne nepravdivé	Skôr nepravdivé	Trochu nepravdivé	Trochu pravdivé	Skôr pravdivé	Prevažne pravdivé	Rozhodne pravdivé
Poznám mnoho spôsobov ako sa dostať zo zlej situácie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aktívne uskutočňujem svoje ciele.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Väčšinu času sa cítim unavený/á.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je veľa spôsobov ako vyriešiť akýkoľvek problém.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
V hádke sa nechám ľahko poraziť.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Poznám v živote veľa spôsobov ako dostať veci, ktoré sú pre mňa dôležité.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mám starosti o svoje zdravie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Viem, že môžem nájsť spôsob ako vyriešiť problém, dokonca aj keď sú ostatní odradení.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Moje minulé skúsenosti ma dobre pripravili do budúcnosti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
V živote som bol/a celkom úspešný/á.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zvyčajne sa pristihnem, že si o niečo robím starosti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Splním ciele, ktoré som si stanovil/a.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9.

Ako šťastne alebo nešťastne sa zvyčajne cítite? KTORÝ výrok najlepšie opisuje Vašu priemernú spokojnosť?

- Extrémne šťastne (cítim sa ako v extáze, veselý/á, fantasticky)
- Veľmi šťastne (cítim sa naozaj dobre, veľmi povznesený/á)
- Celkom šťastne (v povznesenej nálade, cítim sa dobre)
- Skôr šťastne (cítim sa celkom dobre a trochu veselý/á)
- Trochu šťastne (iba trochu nad normálom)
- Neutrálne (nijak zvlášť šťastne ani nešťastne)
- Trochu nešťastne (iba trochu pod normálom)
- Skôr nešťastne (trochu smutne)
- Celkom nešťastne (smutne, skleslá nálada)
- Veľmi nešťastne (veľmi smutne, v zlom rozpoložení)
- Extrémne nešťastne (úplne nešťastne, v najhoršom rozpoložení)

V tejto chvíli posúďte Vaše emócie. V priemere, koľko percent z Vášho času sa cítite šťastne, nešťastne a neutrálne (ani šťastne ani nešťastne)?

Vyberte svoj najlepší odhad a uistite sa, že všetky 3 čísla tvoria spolu 100%.

	Percento z času, keď sa cítim šťastne:	Percento z času, keď sa cítim nešťastne:	Percento z času, keď sa cítim neutrálne:
V priemere:	<input type="text" value="6"/>	<input type="text" value="6"/>	<input type="text" value="6"/>

10.

Prečítajte si každý výrok a vyberte odpoveď, ktorá najlepšie opisuje, ako veľmi s ním súhlasíte alebo nesúhlasíte.

	Silno nesúhlasím	Nesúhlasím	Slabo nesúhlasím	Ani súhlas ani nesúhlas	Slabo súhlasím	Súhlasím	Silno súhlasím
V živote mám toho veľmi veľa, čomu by som mal/a byť vďačný/á.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Keby som mal/a vymenovať všetko, za čo som vďačný/á, bol by to veľmi dlhý zoznam.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Keď sa pozerám na svet, nevidím toho veľa, začo byť vďačný/á.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Som vďačný/á mnohým ľuďom.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Čím som starší/ia, tým viac som schopný/á oceniť ľudí, udalosti a situácie, ktoré boli súčasťou môjho života.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Musí prejsť veľa času, kým začnem za niečo alebo k niekomu cítiť vďačnosť.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11.

Ohodnoťte tieto výroky podľa toho, ako presne odrážajú to, ako sa všeobecne cítite alebo správate. Nehodnoťte to, čo si myslíte, že by ste mali urobiť, alebo si prajete urobiť, alebo veci, ktoré už viac nerobíte.

	Veľmi málo alebo vôbec	Trochu	Skôr	Dost'	Veľmi
V novej situácii aktívne vyhľadávam toľko informácií, koľko sa dá.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Som ten typ človeka, ktorý sa naozaj teší z nepredvídateľnosti každodenného života.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Najlepší/ia som, keď robím niečo, čo je komplexné alebo podnetné.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kamkoľvek idem, pozerám sa po nových veciach a skúsenostiach.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vnímam vyzývajúce situácie ako príležitosť k rastu a k naučeniu sa niečoho nového.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rád/a robím veci, ktoré sú trochu odstrašujúce.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vždy vyhľadávam skúsenosti, ktoré sú výzvou môjmu uvažovaniu o sebe a o svete.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dávam prednosť prácam, ktoré sú vzrušujúco nepredvídateľné.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Často vyhľadávam príležitosti, ktoré sú pre mňa výzvou a podporujú rast osobnosti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Som ten typ človeka, ktorý prijíma neznámych ľudí, udalosti a miesta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12.

Prečítajte si každý výrok a potom vyznačte, ako veľmi Vás vystihuje.

	Vôbec nie ako ja	Trochu ako ja	Skôr ako ja	Dost' ako ja	Veľmi ako ja
Mojim cieľom je byť najlepší/ia na svete v tom, čo robím.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Musel/a som prekonať prekážky kým som zvládol/a dôležitú úlohu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Niekedy ma prepadnú nové myšlienky a nápady, ktoré rozptýlia tie predchádzajúce.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Som ctižiadostivý/á.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Moje záujmy sa menia z roka na rok.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Neúspechy ma neodradia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Krátku dobu som bol/a uchvátený/á určitou myšlienkou alebo nápadom, ale neskôr som stratil/a záujem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Som tvrdo pracujúci/a.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Často si zadám cieľ, ktorý neskôr zmením za iný.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mám problémy s udržaním pozornosti pri úlohe, ktorej dokončenie trvá viac ako niekoľko mesiacov.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dokončím čokoľvek začnem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dosiahnutie niečoho, čo má trvalý význam, je najvyšším cieľom života.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Myslím si, že úspech sa preceňuje.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dosiahol/a som cieľ, za ktorým sú roky práce.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Som poháňaný/á úspechom.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Po niekoľkých mesiacoch dostanem zakaždým záujem o nejakú novú činnosť.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Som usilovný/á.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13.

Pouvažujte prosím chvíľku nad tým, čo robí Váš život a jestvovanie dôležitým a významným pre Vás.

	Rozhodne nepravda	Skôr nepravda	Trochu nepravda	Nemôžem povedať ani pravda ani nepravda	Trochu pravda	Skôr pravda	Rozhodne pravda
Rozumiem zmyslu svojho života.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Hľadám niečo, čo by urobilo môj život zmysluplným.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Vždy sa snažím nájsť zmysel svojho života.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Môj život má jasný zmysel.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Mám dobrý pocit z toho, čo robí môj život zmysluplným.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Objavil som uspokojujúci účel života.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Vždy hľadám niečo, čo dáva môjmu životu pocit dôležitosti.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Hľadám účel alebo poslanie pre svoj život.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Môj život nemá jasný zmysel.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Hľadám zmysel života.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja

14.

Nižšie je zoznam pozitívnych životných udalostí, ktoré sa môžu stať komukoľvek. Ak sa Vám táto udalosť NESTALA, označte prosím „Nestalo sa“. Ak sa Vám ZA POSLEDNÉ TRI MESIACE niektorá z týchto udalostí STALA, označte prosím ako veľmi považujete túto udalosť za pozitívnu skúsenosť zvolením si odpovede od „Vôbec“ po „Veľmi“.

Ak sa táto udalosť stala, aká pozitívna skúsenosť to pre Vás bola? (Vôbec, Trochu, Dost', Veľmi)

	Nestalo sa	Vôbec	Trochu	Dost'	Veľmi
Stal sa Vám veľmi zábavný a vzrušujúci zážitok.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Citovo ste sa s niekým zblížili.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vaše životné podmienky sa zlepšili.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mali ste viac peňazí.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vaše zdravie alebo telesná kondícia sa zlepšila.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Stali sa Vám za POSLEDNÉ TRI MESIACE iné pozitívne životné udalosti neuvedené vyššie? Ak áno, opíšte ich prosím nižšie v textovom okne. Ohodnoťte takto najviac dve pozitívne udalosti.

Pozitívna životná udalosť č.1

Označte prosím, ako veľmi považujete Pozitívnu životnú udalosť č.1 pre Vás za pozitívnu skúsenosť, zvolením si odpovede od "Vôbec" po "Veľmi".

	Vôbec	Trochu	Dost'	Veľmi
Ako veľmi pozitívna bola táto udalosť?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Pozitívna životná udalosť č.2

Označte prosím, ako veľmi považujete Pozitívnu životnú udalosť č. 2 pre Vás za pozitívnu skúsenosť, zvolením si odpovede od "Vôbec" po "Veľmi".

	Vôbec	Trochu	Dost'	Veľmi
Ako veľmi pozitívna bola táto udalosť?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

15.

Zamyslite sa prosím nad pozitívnymi udalosťami, ktoré ste zažili za posledné tri mesiace, a ako ste na ne reagovali. Odpovedajte na nasledujúci zoznam.

	Silno nesúhlasím	Nesúhlasím	Slabo nesúhlasím	Ani súhlas ani nesúhlas	Slabo súhlasím	Súhlasím	Silno súhlasím
Myslel/a som na to, ako sa neskôr s touto spomienkou podelím s ďalšími ľuďmi.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Snažil/a som sa zachytiť každú maličkosť daného zážitku (spomienky, zvuky, vône atď.).	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Pomyslel/a som si na to, aký bol tento moment pominuteľný – myslel/a som na to, ako to skončilo.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Skákal/a som hore a dole, behal/a okolo alebo inak fyzicky prejavoval/a energiu.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Myšlienkami som sa vrátil/a k udalostiam, ktoré k tomu viedli – do času, keď som to nemal/a, ale chcel/a.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Myslel/a som iba na prítomnosť – bol/a som vtiahnutý/á daným momentom.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Pomyslel/a som si, aký/á som šťastný/á, že sa mi táto vec prihodila.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Vysvetlil/a som si, prečo som si tú dobrú vec nezaslúžil/a.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Hľadal/a som iných ľudí, s ktorými by som sa o to mohol/a podeliť.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Rozmýšľal/a som o tom, či si o tejto udalosti budem myslieť to isté aj neskôr.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Smial/a som sa alebo chichotal/a.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Široko som otvoril/a svoje oči a hlboko sa nadýchol/a – aby som sa viac prebral/a.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Zavrel/a som oči, relaxoval/a, chcel/a som zachytiť tú chvíľu.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Rozmýšľal/a som nad tým, aký som šťastný človek, že sa mi stalo toľko veľa dobrých vecí.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Rozmýšľal/a som o možnostiach ako by to mohlo byť lepšie.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Povedal/a som si ako som na seba hrdý/á.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Pomyslel/a som si, že to aj tak dlho nevydrží.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Zameral/a som sa na budúcnosť – na čas, keď tieto dobré udalosti už nebudú.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Pokúsil/a som sa spomaliť (chcel/a som zastaviť/spomaliť čas).	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Povedal/a som si, akí ohromení musia byť aj ostatní.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja

16.

Zodpovedajte prosím nasledujúcich päť otázok.

O1

	Vôbec	Trochu	Priemerne	Dost'	Veľmi veľa
Keď sa vo Vašom živote stali dobré veci, do akej miery môžete povedať, že ste boli schopný/á ich oceniť a tešiť sa z nich?	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀

O2

	Vôbec nič	Trochu	Priemerne	Dost'	Veľmi veľa
V porovnaní s väčšinou ľudí, ktorých poznáte, koľko potešenia zvyčajne prežívate z dobrých vecí, ktoré sa Vám stali?	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀

O3

	Nie na veľmi dlho - 1	2	3	4	5	6	Na veľmi dlho - 7
Keď sa Vám niečo dobré stane, v porovnaní s inými ľuďmi, ktorých poznáte, na ako dlho to zvyčajne ovplyvní Vaše pocity?	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀

O4

	Nikdy	Takmer nikdy	Niekedy	Často	Väčšinu času	Stále
Keď sa Vám stalo niečo dobré, boli chvíle, že ste sa cítili, akoby všetko išlo „po Vašom“; to znamená, že ste sa cítili na vrchole sveta, alebo ste cítili veľkú radosť v živote, alebo bolo pre Vás ťažké ovládať Vaše pozitívne pocity? Ako často by ste povedali, že ste sa tak cítili?	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀

O5

	Nikdy	Takmer nikdy	Niekedy	Často	Väčšinu času	Stále
Ako často by ste povedali, že sa cítite, ako by ste chceli skákať alebo kričať od radosti?	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀	j ₀

17.

Odpovedzte prosím na nasledujúce štyri otázky.

O1

	Vôbec žiadnu	Trochu	Priemerne	Dost'	Veľa
Vo všeobecnosti, koľko vlastnej kontroly pociťujete pri prekonávaní nepriaznivých situácií?	j0	j0	j0	j0	j0

O2

	Zväčša to NEBOLO mojou zásluhou - 1	2	3	4	5	6	Zväčša to BOLO mojou zásluhou - 7
Pri spomienke na niečo dobré, čo sa udialo vo Vašom živote, v akom rozsahu si za to môžete pripísať zásluhu?	j0	j0	j0	j0	j0	j0	j0

O3

	Skoro nikdy	Málo	Pomerne často	Veľmi často
Počas života sa väčšine ľudí prihodí niečo dobré, alebo niekomu, koho milujú. V porovnaní s inými ľuďmi, ktorých poznáte, zažili ste tieto situácie veľmi často, pomerne často, málo alebo skoro nikdy?	j0	j0	j0	j0

O4

	Veľmi pravdepodobné - 1	2	3	4	5	6	Veľmi nepravdepodobné - 7
Aká je vo všeobecnosti pravdepodobnosť, že sa Vám stane niečo dobré?	j0	j0	j0	j0	j0	j0	j0

18.

Nižšie sa nachádza zoznam nepriaznivých životných situácií, ktoré sa môžu prihodiť komukoľvek. Ak sa Vám daná udalosť NEPRIHODILA, označte prosím položku „Nestala sa“. Ak sa Vám ZA POSLEDNÉ TRI MESIACE niektorá zo situácií PRIHODILA, označte prosím, ako veľmi považujete túto udalosť za nepriaznivú, zvolením si odpovede od „Vôbec“ po „Veľmi“.

Ak sa Vám prihodila niektorá zo situácií, aká nepriaznivá pre Vás bola? (vôbec, trochu, dosť, veľmi)

	Nestala sa	Vôbec	Trochu	Dosť	Veľmi
Mali ste vážnu hádku s iným človekom.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Boli ste zranený/á alebo chorý/á.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zažili ste významnú finančnú stratu alebo ste prišli o zamestnanie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nieкто, koho máte radi, zažil nepríjemnú ťažkosť.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nedosiahli ste, alebo ste nezískali to, čo ste chceli.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Prihodili sa Vám za POSLEDNÉ TRI MESIACE iné nepriaznivé životné udalosti neuvedené vyššie? Ak áno, opíšte ich prosím nižšie v textovom okne. Ohodnoťte takto najviac dve nepriaznivé udalosti.

Nepriaznivá životná udalosť č.1

Označte prosím, ako veľmi považujete Nepriaznivú životnú udalosť č.1 za problém, označením odpovede od "Vôbec" po "Veľmi".

	Vôbec	Trochu	Dosť	Veľmi
Ako nepriaznivá bola pre Vás táto udalosť?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Nepriaznivá životná udalosť č.2

Označte prosím, ako veľmi považujete Nepriaznivú životnú udalosť č.2 za problém, označením odpovede od "Vôbec" po "Veľmi".

	Vôbec	Trochu	Dosť	Veľmi
Ako nepriaznivá bola pre Vás táto udalosť?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

19.

Zaujíma nás, ako ste reagovali na nepríjemné životné zážitky, ako aj na iné ťažkosti, ktoré ste zažili za posledné tri mesiace.

Povedali by ste, že ste sa... ?

	Silno nesúhlasím	Nesúhlasím	Slabo nesúhlasím	Ani súhlas ani nesúhlas	Slabo súhlasím	Súhlasím	Silno súhlasím
Zamysleli „Prečo neviem, ako začať, prečo sa neviem naštartovať?“	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Zamysleli "Prečo vždy reagujem takto?".	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Zamysleli "Nebudem schopný/á koncentrácie keď sa budem udržiavať v takejto nálade."	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Zamysleli "Prečo neviem zvládať veci lepšie?".	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Zamysleli nad všetkými svojimi omylmi, chybami a nedostatkami.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Zamysleli nad tým, ako ste boli na seba nahnevaný/á.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn

Nižšie je zoznam 20 spôsobov ako by ste sa mohli cítiť alebo správať. Vyznačte prosím, ako často ste sa takto cítili za UPLYNULÝ TÝŽDEŇ.

Počas POSLEDNÉHO TÝŽDŇA:

	Zriedka alebo vôbec (kratšie ako 1 deň)	Trochu alebo krátko (1-2 dni)	Občas alebo len malé množstvo času (3-4 dni)	Často alebo po celú dobu (5-7 dní)
1. Obťažovali ma veci, ktoré ma inokedy nezvyknú trápiť.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Nemal/a som chuť do jedla, mal/a som slabý apetít.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Mal/a som pocit, že sa nedokážem striasť smutnej nálady ani za pomoci svojich priateľov či rodiny.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Cítil/a som sa tak dobre, ako ostatní ľudia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Mal/a som ťažkosti udržať pozornosť nad vecami, ktoré som robil/a.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Cítil/a som sa skleslo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Všetko, čo som robil/a, si vyžadovalo úsilie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Cítil/a som nádej do budúcnosti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Premýšľal/a som o tom, že môj život bol zlyhaním.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Pocitoval/a som úzkosť.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Spal/a som nepokojne.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Bol/a som šťastná.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Hovoril/a som menej ako zvyčajne.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Cítil/a som sa osamotene.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Ľudia boli nepriateľskí.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Užival/a som si života.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Mal/a som záchvaty plaču.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Cítil/a som sa smutne.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Mal/a som pocit, že ma ľudia nemajú radi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Nevedel/a som sa „rozhýbať“.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

21.

Ako často sa takto cítite?

	Nikdy	Skoro nikdy	Niekedy	Často	Stále
Ako často pociťujete nedostatok spoločenských kontaktov?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ako často sa cítite nevíšimnutý/á?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ako často sa cítite osamotený/á od ostatných?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ako často rozmýšľate nad zmyslom svojho života?

	Nikdy	Zriedkavo	Niekedy	Často	Väčšinu času
O zmysle svojho života premýšľam:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ako často sa takto cítite?

	Nikdy	Skoro nikdy	Niekedy	Často	Väčšinu času	Stále
Ako často sa cítite byť vo vrcholnej forme a plne zaujatý/á tým, čo práve robíte? (napr. plne pohrúžený/á, 'v prúde', 'vo vlastnom svete')	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ako silno súhlasíte s nasledujúcimi tvrdeniami?

	Silno nesúhlasím	Nesúhlasím	Slabo nesúhlasím	Ani súhlas ani nesúhlas	Slabo súhlasím	Súhlasím	Silno súhlasím
Celkovo som spokojný/á so spôsobom, ako trávim svoj čas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ako často sa Vám v súčasnosti stávajú nasledujúce veci?

	Takmer nikdy	Veľmi zriedkavo	Málokedy	Niekedy	Často	Takmer vždy
Pristihnem sa pri tom, že sa nesústredím na veci, ktoré práve robím.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pristihnem sa pri tom, že rozmýšľam nad minulosťou alebo budúcnosťou.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Nasledujúce dve otázky sa pýtajú na Váš názor na život plný šťastia.

	Vôbec nie				Extrémne					
Ako je pre Vás DÔLEŽITÉ žiť šťastný život?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ako silno ste PRESVEDČENÝ/Á o tom, že môžete žiť šťastný život?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Vyznačte prosím Váš súhlas s nasledujúcimi tvrdeniami.

	Silno nesúhlasím	Nesúhlasím	Slabo nesúhlasím	Slabo súhlasím	Súhlasím	Silno súhlasím
Vaše šťastie spočíva v niečom, čo NEMÔŽETE veľmi zmeniť.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vaša inteligencia spočíva v niečom, čo po dlhom úsilí a vytrvalosti MÔŽETE zmeniť.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Wellbeing Study - June 2010 Slovak

Na stupnici od 0 do 10, kde 0 znamená, že NEŽIJETE svoj život v súlade so svojimi hodnotami, a 10 znamená, že žijete svoj život v súlade so svojimi hodnotami, vyznačte prosím, nakoľko žijete v súčasnosti svoj život v súlade so svojimi hodnotami (čo je pre Vás najdôležitejšie).

	Vôbec NEŽIJETE svoj život v súlade so svojimi hodnotami- 0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	ŽIJETE svoj život v súlade so svojimi hodnotami - 10
Nakoľko žijete svoj život v súlade so svojimi hodnotami (ktoré sú pre Vás najdôležitejšie)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

22. Demografické informácie

Nasledujúce otázky sa pýtajú na Vaše údaje a slúžia pre určenie reprezentatívnosti výskumnej vzorky. Vaše osobné údaje budú prísne dôverné.

**Aké je
vaše
pohlavie?**

Žena Muž

Dátum narodenia?

	Deň	Mesiac	Rok
Dátum narodenia?	<input type="text" value="6"/>	<input type="text" value="6"/>	<input type="text" value="6"/>

Krajina, v ktorej v súčasnosti žijete?

Mesto/Obec, v ktorom/ej momentálne bývate?

Aká je Vaša národnosť?

Zamestnanie?

Buďte prosím čo najpresnejší/ia (najkonkrétnejší/ia), napr. “sestrička na ARO”, “sestrička na pohotovosti”, “učiteľ na vysokej škole”, “učiteľ na základnej škole” a pod.

Koľko hodín v priemere ZA TÝŽDEŇ ste odpracovali za posledné tri mesiace?

	Hodín za týždeň
Priemerný počet hodín odpracovaných za týždeň?	<input type="text" value="6"/>

Popíšte prosím, aký je Váš rodinný status?

	Slobodný/á	Ženatý/vydatá	V dlhodobom vzťahu (viac ako 1 rok)	Rozvedený/á	Odlúčený/á	Ovdovelý/á	Iný
Rodinný status?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Iný (prosím špecifikujte)

23. Ďakujeme

Chcete nám ešte niečo povedať? Ak áno, napíšte tu:.

Ak stlačíte spodné tlačidlo „potvrdiť“, Vaše údaje sa odošlú. Obsah dotazníka bude ihneď spracovaný a prísne dôverný, a Vaše údaje nebudú žiadnou možnou cestou identifikované.

Bude pre nás veľmi nápomocné, ak zašlete správu o tomto výskume(aj so zoznamom e-mailových adries) tiež svojmu partnerovi, partnerke, priateľom, rodine či kolegom.

Na záver by sme sa Vám opäť radi poďakovali, Vaša pomoc má pre nás veľkú cenu a prispieje k lepšiemu pochopeniu subjektívnej pohody ľudí.

Nasledujúca otázka je nepovinná. Výskumný tím použije Vaše telefónne číslo na zaslanie SMS správy iba ak bude problém s Vašou emailovou adresou.

Táto položka je nepovinná.

Kontaktné telefónne číslo:

Mobil:

Tento výskumný projekt je vedený Aaronom Jardenom, ktorý je univerzitným pedagógom v oblasti psychológie a prezidentom Novozélandskej asociácie pozitívnej psychológie. Pre ďalšie informácie môžete kontaktovať Aarona alebo jedného z ďalších hlavných vedúcich výskumu:

Aaron Jarden - aaron.jarden @ openpolytechnic.ac.nz
Dr. Alexander MacKenzie - alexander.mackenzie @ canterbury.ac.nz
Dr. Todd Kashdan – tkashdan @ gmu.edu
Associate Professor Paul Jose - paul.jose @ vuw.ac.nz
Professor Ormond Simpson – o.p.simpson @ open.ac.uk
Dr. Kennedy Mclachlan - kennedy.mclachlan @ openpolytechnic.ac.nz

